



***RICETTARIO
ANTISPRECO 2A***

- .Frittata verdurina...di Giulia Bravi
- .Le bombe antispreco... di Alessandro Tosato
- .Canederli appetitosi... di Andrea Menegazzo
- .Polpette saporite... di Maria Vittoria Stocco
- .Carne da brodo con peperoni di casa Vanuzzo... di Andrea Vanuzzo
- .Gnocchi di pane... di Rubens Callegaro
- .Risotto delizia col cavolfiore... di Tommaso Beda
- .Ravioli... di Wenyi Zhou
- .Super polpette... di Manuel Massaro
- .Frullato elettrizzante... di Denis Ferrara
- .Frullato spettacularis... di Kevin Cernei
- .Torta salata profumo d'inverno... di Giulia Chioatto
- .Torta salata svuota frigo... di Erika Molena
- .Torta di pane, pancetta e formaggi... di Chef Calore
- .La casereccia Pinsa Venesiana... di Eleonora Nalon
- .Torta di nonna Cesarina... di Elisa Marivo
- .Cotoletta casual... di Pietro Borsetto
- .Bucce fritte di patate... di Rey Sorgato
- .Crostini di pane... di Giorgia Gomiero
- .Panzanella...di Devis Ureche
- .Cake POPS a modo mio... di Larissa Beggiato



Indice



LA FRITTATA VERDURINA RICETTA DI GIULIA BRAVI

INGREDIENTI:

- 4 uova
- 300 g verdure lessate avanzate (patate, carote, zucchine, cipolla)
- 100 g formaggio grattugiato
- 1 cucchiaino sale
- 1 cucchiaino curcuma in polvere
- 20 g olio d'oliva



PROCEDIMENTO:

In una ciotola capiente sbattere le uova con una forchetta, aggiungere il sale, la curcuma e il formaggio grattugiato.

Aggiungere le verdure lessate e mescolare bene.

In una pentola antiaderente versare l'olio d'oliva, scaldare la pentola e versare il composto di uova e verdure.

Cuocere a fuoco medio per circa 10 minuti, girando la frittata con una spatola antiaderente.

Servire calda o fredda a seconda della stagione.

LE BOMBE ANTISPRECO

RICETTA DI ALESSANDRO TOSATO

INGREDIENTI:

- 100 g Mortadella;
- 100 g Pane (raffermo);
- 100 g Scamorza (provola);
- 2 Carote; 2 Zucchine,
- Olio di semi (per friggere);
- 2 Patate;
- Sale;
- Uova (per la panatura);
- Farina (per la panatura);
- Pangrattato.

PROCEDIMENTO:

Per cominciare pulire con acqua ogni tipo di verdura, tagliandole a pezzetti grandi, bollire

in una pentola con acqua poco salata i pezzi della frutta, quando si saranno cotte bisogna schiacciarle con lo schiacciapatate, intanto, mettere il pane rafferma in una ciotola con dell'acqua e tritare la mortadella e la scamorza con l'aiuto coltello.

Al posto della scamorza vanno bene anche altri formaggi non stagionati, come ad esempio mozzarelle o sottilette. Unite infine tutto in una ciotola le verdure schiacciate, il pane strizzato, la mortadella e la scamorza. La consistenza non deve risultare troppo appiccicosa troppo robusta. Formate quindi delle polpette tonde e passate prima nella farina, poi nell'uovo ed infine nel pangrattato. Friggere le polpette con olio di semi, cuocere le polpette fino ad diventare d'oro; assorbire dall'olio con della carta da cucina.



I CANEDERLI APPETITOSI

RICETTA DI ANDREA MENEGAZZO

INGREDIENTI:

- 400 g di pane vacchio
- 250 ml di latte
- 200 g di speck o avanzi di affettati
- 80 g di farina
- 60 g di cipolla
- 50 g di burro o olio
- 4 uova medie
- 10 g di prezzemolo
- 10 g di erba cipollina (facoltativo)
- 5 g di sale
- Burro fuso
- Grana trentino



PROCEDIMENTO:

Tagliate il pane a pezzettini e nel frattempo soffriggere la cipolla tritata e poi aggiungere lo speck tagliato a cubetti. Far cuocere per 2/3 minuti lo speck con la cipolla e poi metterlo nel robot, tritare e aggiungere al pane. Aggiungere la farina e su un'altro contenitore rompere le uova con la frusta e aggiungere il latte e il sale.

A questo punto aggiungere le uova e il latte all'impasto del pane, e poi lasciar riposare per 15 minuti. Passati i 15 minuti formare delle palline di media misura e cuocerle in acqua salata in bollitura per 15 minuti. Poi impiattare con abbondante parmigiano e burro fuso.



LE POLPETTE SAPORITE

RICETTA DI MARIA VITTORIA

INGREDIENTI:

PER IL SUGO:

- 1 spicchio d'aglio
- olio extravergine
- 1 bottiglia di passata di pomodoro
- sale e pepe

PER LE POLPETTE

- 600 g di carne macinata
- 2 uova
- 1 pagnotta di pane raffermo
- sale
- 3 fette di mortadella avanzata
- riso bianco



PROCEDIMENTO:

Preparare il sugo facendo soffriggere l'aglio in poco olio. Aggiungere la passata di pomodoro, poi riempire la stessa bottiglia d'acqua e aggiungendo anche quella. Condire con sale e pepe e lasciar cuocere a pentola coperta con un coperchio per il tempo necessario.

Intanto prepariamo le polpette: con un coltello tagliamo la mortadella in piccoli pezzetti e uniamola alla carne, insieme alle uova e al pane raffermo che precedentemente avevamo grattugiato in modo da farlo diventare una sottospecie di pangrattato e non buttarlo via; salare ed amalgamare bene il tutto con le mani. Lavorando vicino al fornello dove il sugo ormai ha cominciato a bollire iniziamo a preparare le nostre polpettine (non serve farle tutte uguali) tuffare nel sugo e lasciar cuocere per almeno 1 ora e poi servire le polpettine con un semplice riso bollito.

CARNE DA BRODO CON PEPERONI DI CASA

VANUZZO RICETTA DI ANDREA VANUZZO

INGREDIENTI:

- Carne recuperata
- Origano
- Peperoni
- Sale
- Cipolla
- Olio

PROCEDIMENTO:

1. Mettere nella pentola olio e cipolla e farla rosolare;
2. Aggiungere poi la passata di pomodoro;
3. Prendere i peperoni lavati, tolti i semi all'interno tagliarli a strisce e poi metterli dentro la pentola e cucinarli;
4. Verso la fine della cottura aggiungere la carne avanzata tagliata a fettine;
5. Una volta ultimata la cottura metterlo nel piatto e aggiungere una spolverata d'origano.



GNOCCHI DI PANE

RICETTA DI RUBENS CALLEGARO

INGREDIENTI

- Pane raffermo.
- Pepe
- Noce moscata.
- Sale.
- Farina.

- 1 Uovo.
- Latte.
- Salvia.
- Burro.

PROCEDIMENTO

- Prendo 75 grammi di pane raffermo, tagliare la parte dura all'esterno e faccio dei cubetti.
- Metto i cubetti in una ciotola e li condisco con pepe e noce moscata.
- Dopo aver mescolato per bene aggiungo man mano che mescolo 50 grammi di farina.
- In un'altra ciotola sbatto un mezzo uovo e aggiungere 50 grammi di latte.
- Verso il composto nel pane.
- Frullo i cubetti in un frullatore e creo un blocco unico dove aggiungerò sale e noce moscata.
- Metto della farina in un tagliere e creo dei gnocchi.
- Butto gli gnocchi in acqua bollente e dopo essersi cotti li condisco a piacere.



RISOTTO DELIZIA COL CAVOLFIORE

RICETTA DI TOMMASO BEDA

INGREDIENTI:

380 gm. di riso, 350 gm. cavolfiore, 50 gm. cipolla rossa, olio di oliva quanto basta, pepe a piacimento e 1 dado.

PROCEDIMENTI:

Provvedere a pulire e lavare minuziosamente le parti avariate del cavolfiore, tagliarlo poi in piccoli pezzi. Preparare in una pentola il soffritto con la cipolla e aggiungere il cavolfiore pulito e tagliarlo e lasciarlo cuocere con l'aggiunta di brodo.

Cuocere con l'aggiunta del riso al preparato, mescolare

e aggiungere un pò alla volta il brodo già preparato con

acqua e dado. Dopo altri 15 min. di cottura il riso è pronto.



RAVIOLI

RICETTA DI WENYI ZHOU

INGREDIENTI:

Porro carne di maiale, zenzero, salsa di soia, essenza di pollo, sale, farina di tredici spezie, uova, olio di sesamo, vino da cucina.

PROCEDIMENTO

Farina con acqua fredda e acqua di uova

Impastare, coprire con pellicola e lasciare riposare per mezz'ora.

Per prima cosa mondate e lavate i porri e scolate l'acqua.

Tagliate a pezzetti i porri e lo zenzero. ...

L'erba cipollina, lo zenzero tritato, versarli nella carne macinata mista, aggiungere tredici incenso, l'essenza di pollo e l'olio di sesamo e mescolare accuratamente. ...

Tagliare l'impasto e arrotolarlo a strisce lunghe. ...

Stendete in una crosta sottile. Mettere il ripieno di carne e avvolgerlo.



LE SUPER POLPETTE

RICETTA DI MANUEL MASSARO:

INGREDIENTI:

- 500 g di carne avanzata (di manzo)
- 2 uova
- 1 ciuffo di prezzemolo
- Q.b. di sale, di pepe

Per indagare

- Q.b di pangrattato

Per friggere

- 750 ml di olio per friggere

PROCEDIMENTO

1. Ho tritato la carne
2. Ho aggiunto 2 uova
3. Prezzemolo sale e pepe
4. Ho amalgamato il tutto e poi ho formato delle palline di media grandezza
5. Le ho fatte rotolare nel pangrattato
6. E le ho fritte finché non sono diventate dorate in tutti i lati



FRULLATO ELETTRIZZANTE

RICETTA DI DENIS FERRARA

INGREDIENTI

- 1 mela
- 1 banana
- 100 g zucchero
- 100 ml latte

SVOLGIMENTO:

Sbucciare la mela e tagliarla in due metà, togliere i semi e mettere la mela dentro al frullatore; sbucciare anche la banana e tagliarla in piccoli pezzi. Mettere la banana dentro il frullatore ed aggiungerci lo zucchero ed il latte. Infine mettere il frullato dentro un bicchiere.



FRULLATO SPETTACULARIS

RICETTA DI KEVIN CERNEI

INGREDIENTI :

1 banana (un po' marroncina)

1 arancia (un po' vecchia)

1 mela (sbucciata)

PROCEDIMENTO :

Mettete prima la mela, poi la banana e infine una banana marroncina.

Frullate il tutto e il vostro frullato è pronto.

TORTA SALATA PROFUMO D'INVERNO

RICETTA DI GIULIA CHIOATTO

INGREDIENTI:

- 1 rotolo di pasta sfoglia da 230 g
- 150 g di formaggio emmenthal (oppure si usa quello che si ha in frigo)
- un condimento fatto con: radicchio di treviso, cipolla, olio, sale e salsiccia

PROCEDIMENTO:

L'interno della torta salata è il condimento di un risotto fatto durante le feste avanzato e che noi utilizziamo, il procedimento per farlo è questo: si inizia tagliando il radicchio, la cipolla e la salsiccia, poi si mette l'olio con la cipolla in un pentolino a soffriggere subito dopo si aggiunge il radicchio e la salsiccia tagliata a pezzi e sale qb. Poi si taglia il formaggio, si prende una teglia dove si mette la pasta sfoglia e dove subito dopo viene messo l'emmenthal.

Per cuocere la torta accendiamo il forno ventilato a 200° e inseriamo la torta per 20/30 min. Sforiamo la torta e la lasciamo raffreddare 5 min.



TORTA SALATA SVUOTA FRIGO RICETTA DI ERIKA MOLENA

INGREDIENTI:

- 1 rotolo di pasta sfoglia
- formaggio grana
- bresaola
- 1 carota grattugiata
- 2 foglie di verza
- tuorlo di uova
- semi di sesamo sopra (come guarnizione)



PROCEDIMENTO:

sulla pasta sfoglia aperta mettiamo il formaggio grana, poi mettiamo un wurstel a cubetti, prosciutto a piccoli pezzi, mettiamo delle

piccole fettine di bresaola, ci mettiamo una carota grattugiata chiudiamo la pasta sfoglia ci mettiamo dei sesami in forno per 20 min a 180 gradi

TORTA DI PANE, FORMAGGI E PANCETTA RICETTA DI SAMUELE CALORE

INGREDIENTI:

- 250 g di pane a fette tipo ciabatta
- 100 g di besciamella
- 100 g di pancetta arrotolata
- 200 g di mozzarella fiordilatte
- 30 g di scamorza affumicata
- 2 pomodori tondi
- sale
- pepe
- timo fresco
- noce moscata



PROCEDIMENTO :

Cominciare tagliando a fette il pane dopo spalmare la besciamella condita con sale e pepe su un solo lato del pane poi tagliare i pomodori con la noce moscata poi mettete della carta da forno sulla teglia infine componete la torta adagiando la fetta di pane seguita da la pancetta e dal pomodoro ed distribuite essi fino ad esaurimento e condirla con pepe, sale,timo e la scamorza grattugiata infine mettere in forno a 180 gradi per 30 minuti circa, passata mezz'ora e pronta da gustare.



LA CASERECCIA PINSA VENESIANA RICETTA DI ELEONORA NALON

Dolce tradizionale per l'Epifania, la Pinza Veneta si può preparare in diversi modi, utilizzando quello che si ha in casa: pane raffermo o avanzi di polenta, arricchendo l'impasto con frutta secca e frutta fresca a disposizione, pertanto questo dolce può ogni volta cambiare, avendo un sapore e una consistenza leggermente diversi.

INGREDIENTI:

- 350 g di pane raffermo
- 20 g di semi di finocchio
- 500ml di latte tiepido
- 20 g di zucchero di canna
- 100 g di zucchero
- 1 arancia compresa la buccia
- 20 g di zucchero di canna
- 1 uovo
- 150 g di uva sultanina



PROCEDIMENTO:

In una ciotola versare il pane raffermo sbriciolato e aggiungere il latte tiepido per rendere il composto morbido. Aggiungere lo zucchero e l'uovo, mescolare, aggiungere poi l'uvetta lasciata ammorbidente nell'acqua.

Unire all'impasto i gherigli di noci, le mandorle sminuzzate, aggiungere poi la mela e la pera a pezzetti e mescolando unire i semi di finocchio e l'arancia con la buccia a dadini e mescolare il composto.

Prendere una teglia e stendere la carta da forno leggermente bagnata, metterci poi il composto, aggiungere poi un po' di zucchero di canna.

Cuocere in forno caldo a 200° per circa 50 minuti o fino a quando si è formata una crosticina bruna.

Servire la pinza tiepida o fredda.



TORTA DI NONNA CESARINA DI ELISA MARIVO

Questa torta lo fatta con dello yogurt quasi scaduto in frigo, e molto semplice, e la dedico a mia nonna Cesarina che ora sta male

INGREDIENTI:

3 UOVA INTERE

1 YOGURT ALLA STRACCIATELLA

1 BICCHIERE DI OLIO

3 BICCHIERI DI ZUCCHERO

3 BICCHIERI DI FARINA

1 BICCHIERE DI LATTE

UNA BUSTINA LIEVITO PER DOLCI

GOCCE DI CIOCCOLATO

MISURINO (BICCHIERE DELLO YOGURT)



PROCEDIMENTO:

METTERE LE UOVA INTERE, MESCOLARE CON UNA FORCHETTA, AGGIUNGERE UN VASETTO DI YOGURT ALLA STRACCIATELLA, USARE IL CONTENITORE DELLO YOGURT COME DOSATORE E AGGIUNGERNE UNO DI OLIO, TRE DI ZUCCHERO E USARE UN FRULLATORE A IMMERSIONE PER AMALGAMARE GLI INGREDIENTI.

AGGIUNGERE MEZZO BICCHIERE DI LATTE, 3 BICCHIERI DI FARINA E UNA BUSTINA DI LIEVITO, UN PO' DI GOCCE DI CIOCCOLATO.

VERSARE IN UNA TORTIERA ROTONDA DA 20 CM O FORMA PLUM CAKE CON CARTA FORNO

COTTURA: 30 MINUTI A 180°

QUANDO E' FREDDA SPOLVERARE CON LO ZUCCHERO A VELO



RICETTA COTOLETTA CASUAL

RICETTA DI PIETRO BORSETTO

INGREDIENTI:

- 3 pagnotte di pane raffermo
- 3 bistecche di tacchino
- 3 uova
- 200 g di farina

PROCEDIMENTO:

- Grattugiare il pane raffermo
- Aprire e sbattere le 3 uova
- Mettere la farina sulle bistecche
- Poi immergere le bistecche sulle uova, poi sul pane grattugiato
- Scaldare il forno, infornatele e dopo saranno pronte.



BUCCE FRITTE DI PATATE

RICETTA DI REY

Questo piatto è una ricetta molto facile e veloce che viene fatta con la buccia, di solito scartata delle patate.

INGREDIENTI:

- Olio per friggere
- Buccia di patate
- Sale fino

PROCEDIMENTO:

Per ricavare le bucce è necessario lavare le patate e asciugarle bene; mentre eseguite questo passaggio mettete l'olio da friggere in padella e accendete il fuoco.

Finito questo passaggio mettete le bucce nell'olio, il tempo di frittura è di 5 min.

Dopodichè togliete le bucce e possono essere servite ancora calde con anche salse da accompagnamento.



CROSTINI DI PANE

RICETTA DI GIORGIA GOMIERO

Questa è una ricetta molto facile e veloce, perfetta per riutilizzare e non sprecare il pane rafferma. Il tempo di preparazione di esso può variare in base al tipo di cottura: Per cuocerli in padella servono circa 5 minuti mentre per cuocerli al forno ci vogliono 10 minuti.

Si possono preparare tre tipi di crostini:

crostini dorati: semplici, con olio extravergine

crostini speziati: con rosmarino o altre erbe aromatiche/ spezie

crostini misti: alcuni dorati e altri speziati

INGREDIENTI (Per 4 persone):

- cinque fette di pane rafferma (di due o tre giorni)
- olio extravergine
- (facoltativo) rosmarino secco o altre spezie/erbe aromatiche
(circa 5 g)



PROCEDIMENTO:

-Affettare il pane creando cubetti di circa 1 cm quadrato

(Per la cottura in padella)

- Prendere una padella e mettere all'interno un filo d'olio e nel caso volesse ottenere dei crostini speziati o misti aggiungere circa 5 grammi di rosmarino secco o qualsiasi altra spezia
- scaldare la padella sul fuoco Abbastanza alto e ri porci subito all'interno i cubetti di pane.
- lasciare rosolare i pezzetti su tutti i lati aiutandosi con una forchetta per girarli
- lasciarli sul fuoco per circa 4 o 5 minuti girandoli costantemente altrimenti si bruceranno.

(per la cottura al forno)

- Disporre i cubetti in una teglia aggiungendo un filo d'olio e se si vuole delle erbe aromatiche
- mescolare con le mani in modo che siano completamente tutti "conditi"
- Cuocere in forno ben caldo a 200 gradi per circa 10 minuti, girandole ogni tanto per farla costruire su tutti i lati e non farli bruciare.

Ora Passato il tempo di cottura i nostri crostini saranno pronti, squisiti sia come snack ma anche come aggiunta a un minestrone o a un'insalata.

PANZANELLA

RICETTA DI DEVIS URECHE

INGREDIENTI

Pane toscano raffermo 350 g

Pomodori ramati maturi 220 g

Cetrioli 200 g

Cipolle rosse 90 g

Basilico q.b.

Acqua (variabile in base a quanto sia da bagnare il pane) 250 g

Aceto di vino bianco 60 g

Olio extravergine d'oliva, a piacere

Sale fino, a piacere

Pepe nero, a piacere



CAKE POPS A MODO MIO RICETTA

DI LARISSA BEGGIATO

INGREDIENTI:

- 500g biscotti vecchi
- 30g cacao
- 30cl latte che sta per scadere
- 50g zucchero
- 20g burro
- zuccherini e cocco a piacere



PROCEDIMENTO:

1. Sbriciolare molto finemente i biscotti, quindi aggiungere il burro, lo zucchero, il cacao e il latte; Amalgamando molto bene.
2. Formare palline grandi come una noce e metterli in un vassoio.
3. Inserire nella pallina uno stecchino di legno. Fate sciogliere il cioccolato, e intingetelo sul cioccolato.
facoltativo:
4. Quando il cioccolato si asciuga aggiungere sopra il cocco e gli zuccherini.



BUON APPETITO!